

50代から
私が主演!

ゆうゆう

2022年12月号(11月1日発売)



●表紙:高畑淳子さん

●インタビュー……この人に聞きたい・素敵女性に会いに行く

①二宮和也さん ②吉岡秀隆さん ③大泉洋さん (予定)

◆連載 柁野俊明「門を開けば」・中島京子さん「羊のところはもうもどれない」
・山内恵介さん「うたのころ 心のうた」

●インタビュー特集:備えと覚悟で ひとりで明るく暮らす

離婚、死別、別居、生涯独身……ひとりで明るく暮らしている方のインタビュー
麻木久仁子さん、オオニシ恭子さん、伊藤千桃さん……1人暮らしのプロガーさんなども紹介

●旅: 繰り返し訪ねたい とっておきの美術館ガイド

浜美枝さん、星野知子さんなど美術館好きな著名人におすすめの美術館を教えてください、紅葉が見頃を迎える美術館や、温泉地にある美術館、個性的な美術館などを紹介。

●ファッション: 冬こそ、きれい色でおしゃれを楽しむ

石田純子さんによる人気の「色」企画。おしゃれ派手色&上品パステル、差し色、グラデ、モノトーンミックスなど、色を着たい読者が取り入れやすいコーディネートを提案。

●美容: マイナス5歳を手に入れる 好感度アップのヘアスタイル

秋のヘアカタログ、自分のスタイリングのポイントや美容師さんのヘアアドバイスなど予定。

●料理: ~体の内側から温まる~ 免疫力アップのスープレシピ

●暮らし: ~頑張らずにキレイを叶える~ 「らくらく掃除術」

『やみつき掃除術 市販洗剤4本で感動的に汚れが落ちて家じゅう試したくなる』の著者 お掃除職人きよきよさんに34年のキャリアで得た極意を伺う。

●健康: 寝たままペタ腹! 股関節ほぐしで不調を改善

1日3分でOK 運動嫌いな人にこそおすすめのとっておき療法。

広告集中企画

●大特集: 3つの「活」で冬を乗り切る! ~冷え予防&乾燥対策は万全に~

●【温活】体の内側からぽっかぽか! 今年の「冷えとり」毎日習慣

・女性特有の「冷え」のメカニズム、改善策としての食事、運動、入浴、生活習慣について、ドクターに取材。下着、靴下、入浴剤等 冷え取りグッズも紹介

●【肌活】しみ・しわ・たるみを撃退! 本気のスキンケア、再始動

・マスクで半分隠れているので、つつい手抜きが常態化しているスキンケア。ノーマスク生活に向けて、アンチエイジング系のお手入れを強化したい。年齢肌向けのスペシャルアイテムを中心に。美容皮膚科の先生に取材。

●【腸活】健康のカギはここにある! 腸内環境の整え方 最前線

・腸内細菌、善玉菌の増やし方、食物繊維やオリゴ糖、酪酸菌など、腸活の助けとなる栄養素の話、ヨーグルトなど酪酸食品の摂り方のウソ・ホントなど。取り上げます。

■4C2Pタイアップ(特別価格) ⇨ G1,500,000円

※企画は一部変更する場合があります。予めご了承ください

株式会社主婦の友社 メディア営業部 TEL03-5280-7510

URL <http://youyou.shufunotomo.co.jp/>